

Edith Püschel

Selbstmanagement und Zeitplanung

2., aktualisierte und korrigierte Auflage

Ferdinand Schöningh

Inhalt

Einleitung	7
1. Die Ausgangslage bestimmen	11
1.1 Individuelle Voraussetzungen berücksichtigen	11
1.2 Alltagstrott und Lernverhalten	14
1.3 Wünsche erkennen und Ziele klären	20
1.4 Anforderungen und Ansprüche	23
1.5 Einstellungen und Selbstkonzept	24
1.6 Stand der Zufriedenheit – Lernziele definieren	27
2. Studieren lernen	29
2.1 Mit dem Kopf arbeiten	30
2.2 Was Sie über Lernen wissen sollten	33
2.3 Arbeits- und Lernmaterial organisieren	35
2.4 Material effizient bearbeiten	37
2.5 Lernen: Wissen verankern	45
2.6 Texte verfassen	50
2.7 In Gruppen arbeiten	53
2.8 Lernbedingungen gut gestalten	55
3. Zeit und Arbeit einteilen	61
3.1 Prinzipien des Zeitmanagement	62
3.2 Zielvorstellungen mit Zeitstrukturen verbinden	71
3.3 Prioritäten setzen	73
3.4 Das Semester individuell planen	76
3.5 Zeitdiebe in den Griff bekommen	79
3.6 Arbeiten unter Zeitdruck	81
4. Ressourcen gezielt einsetzen	85
4.1 Gleichgewicht zwischen Wünschen und Pflichten	85
4.2 Projekte und den Alltag organisieren	87
4.3 Den nächsten Schritt festlegen	93
4.4 Teilaufgaben rechtzeitig beenden	94

4.5	Motivation und Konzentration	95
4.6	Verantwortung und Selbstdisziplin	102
4.7	Stress und Entspannung	104
5.	Den guten Vorsätzen Taten folgen lassen	111
5.1	Sich selbst coachen	111
5.2	Mit Gewohnheiten brechen	115
5.3	Mit Widerständen rechnen	119
5.4	Rückschläge konstruktiv nutzen	124
5.5	Ressourcen ausbauen	125
5.6	Selbstbewusstsein stärken	129
6.	Lösungswege	133
6.1	Entschlossen statt ziellos	134
6.2	Motiviert statt lustlos	136
6.3	Anfangen statt aufschieben	139
6.4	Zuversichtlich statt besorgt	141
7.	Glossar	143
8.	Literaturtipps	148